Уличная игра для детей – "резиночки"

Кто из вас не любит прыгать? Да все любят! Особенно, если ты девочка, особенно, если на улице весна, особенно, если хорошее настроение и много друзей!

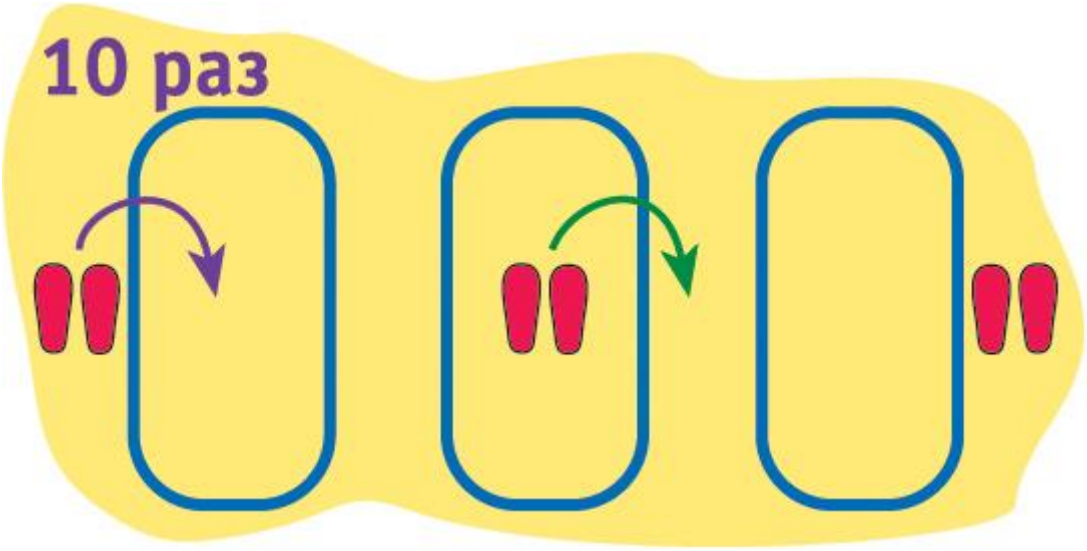
Сегодня мы расскажем о “резиночке” – игре, в которую можно играть одному и компанией, малышам и подросткам.

Для игры необходима резинка длиной 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, расстягивают резиночку на высоте 15 см, третий прыгает.

Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей.

Комбинации:

1. Десяточки:

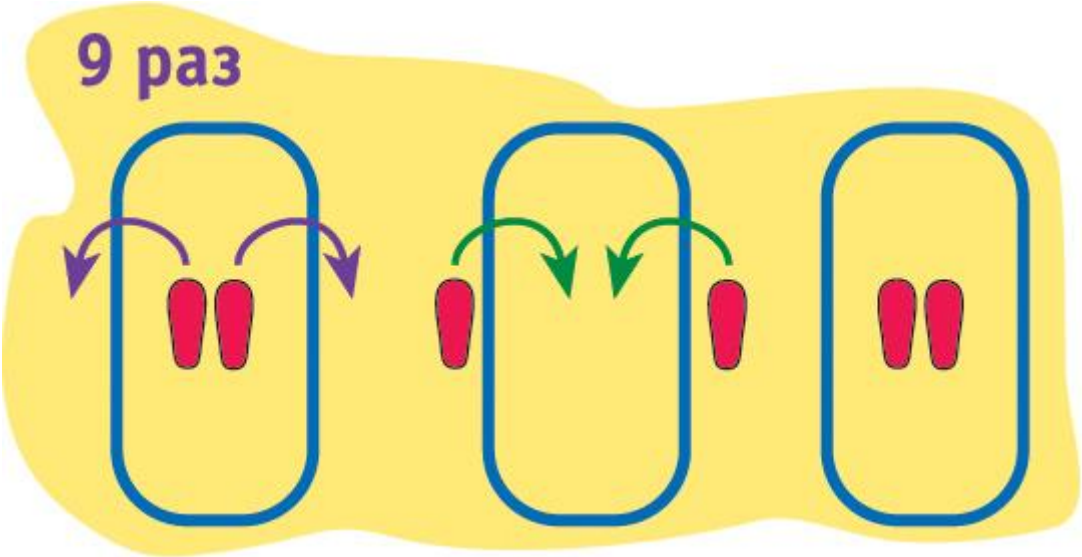


- стань боком снаружи от резинки;

- впрыгни внутрь резинок;

- выпрыгни наружу то слева, то справа.

2. Девяточки:

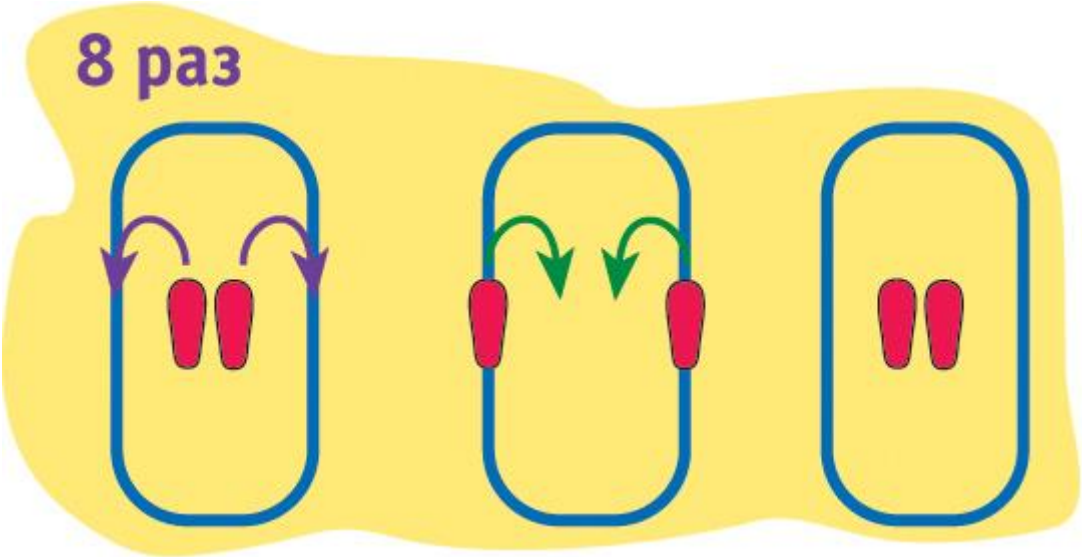


- стань боком между резинками;

- перепрыгни через них, разведя ноги;

- впрыгни обратно.

3. Восьмёрочки:

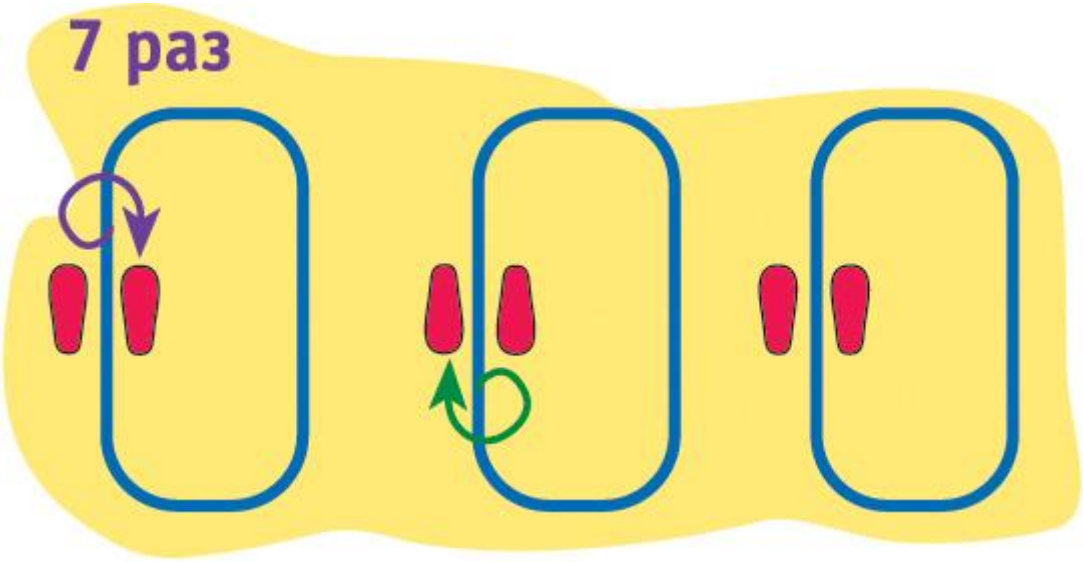


- стань боком между резинками;

- подпрыгни и наступи на обе резинки;

- впрыгни обратно.

4. Семёрочки:

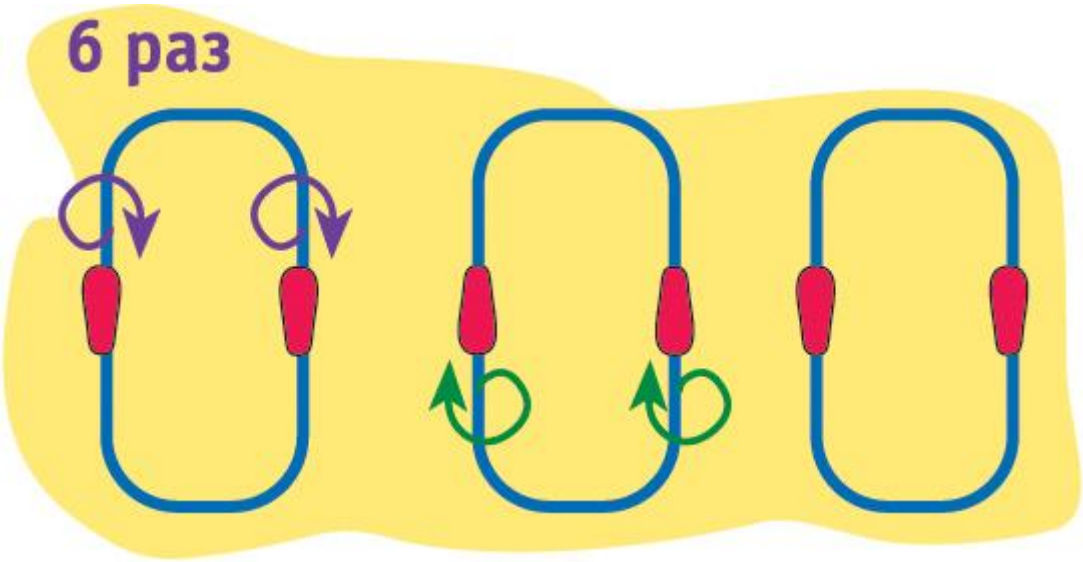


- одну ногу поставь между резинок, другую – снаружи;

- подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног;

- опять, подпыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение.

5. Шестёрочки:

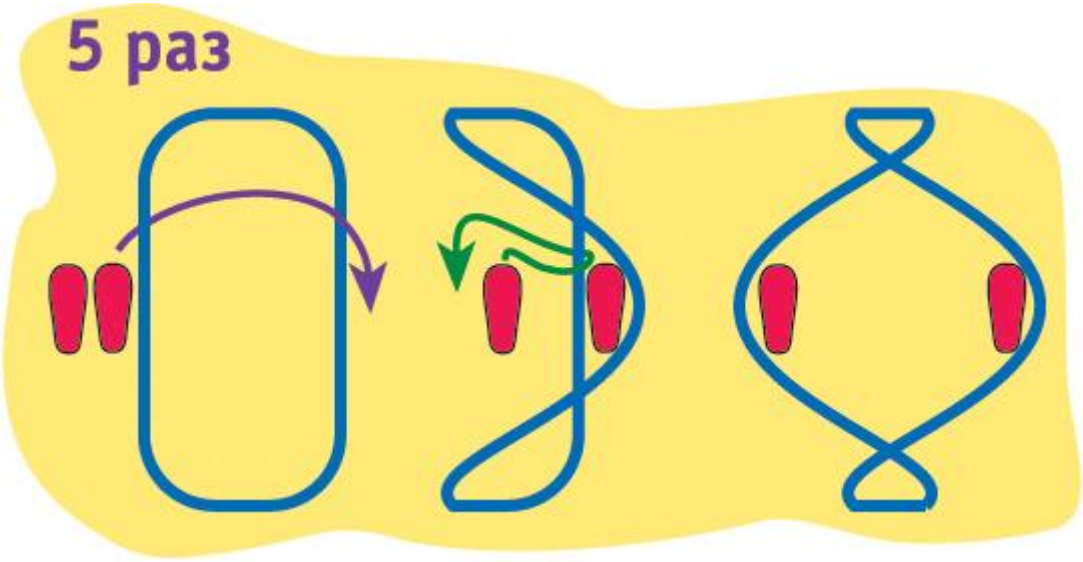


- встань боком на резинку так, чтобы одна ступня была на одной, а вторая – на другой резинке;

- подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног;

- опять, подпыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение.

6. Пятёрочки:



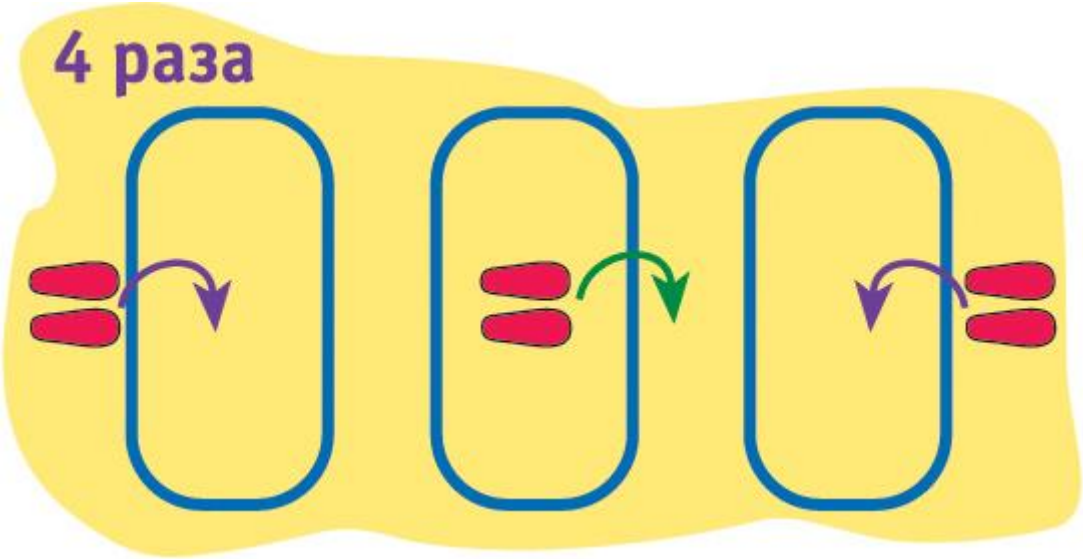
- встань боком снаружи от резинки;

- зацепив ногой ближайшую к тебе резинку, перепрыгни через дальнюю, чтобы одна нога оказалась в треугольнике между двумя резинками, а другая – снаружи;

- второй ногой натяни прямую резинку в сторону так, чтобы получился угол;

- выпрыгни, освободив ноги от резинок, в исходное положение.

7. Четвёрочки:

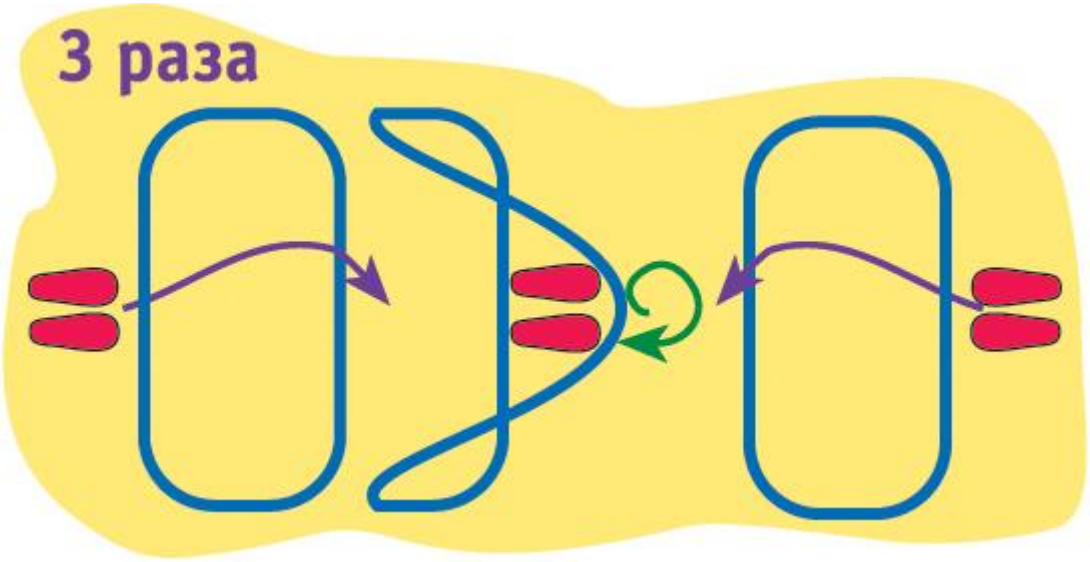


- стань снаружи, лицом к резинке;

- перепрыгни через ближнюю, а затем дальнюю резинку (ноги вместе);

- прыгай в исходное положение спиной вперед.

8. Троечки:



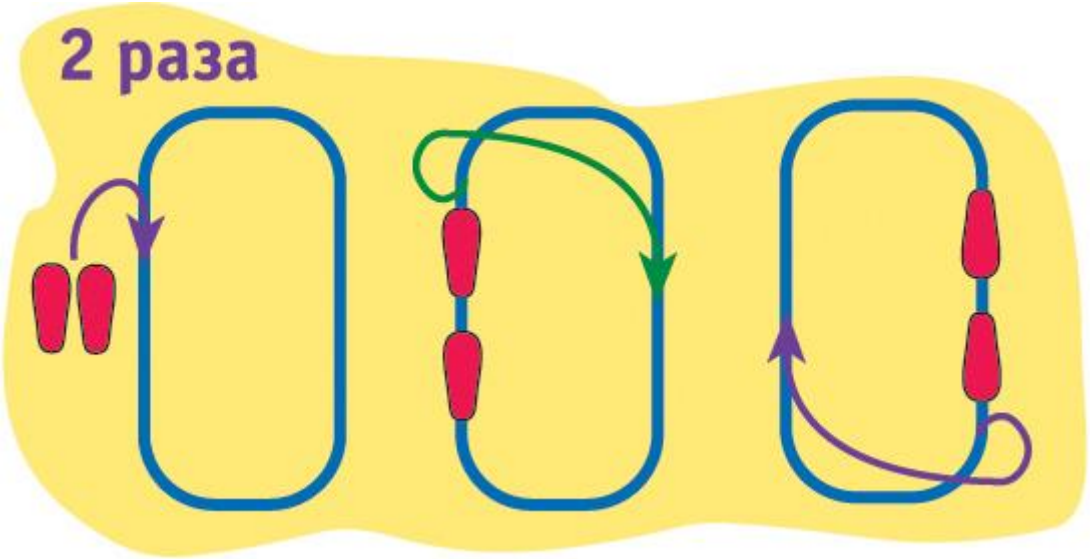
- стань снаружи, лицом к резинке;

- прыгни толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, через дальнюю;

- подпрыгни с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскочила с ног, и оказаться лицом к резинкам;

- эту же комбинацию проделай в обратном направлении.

9. Двоечки:



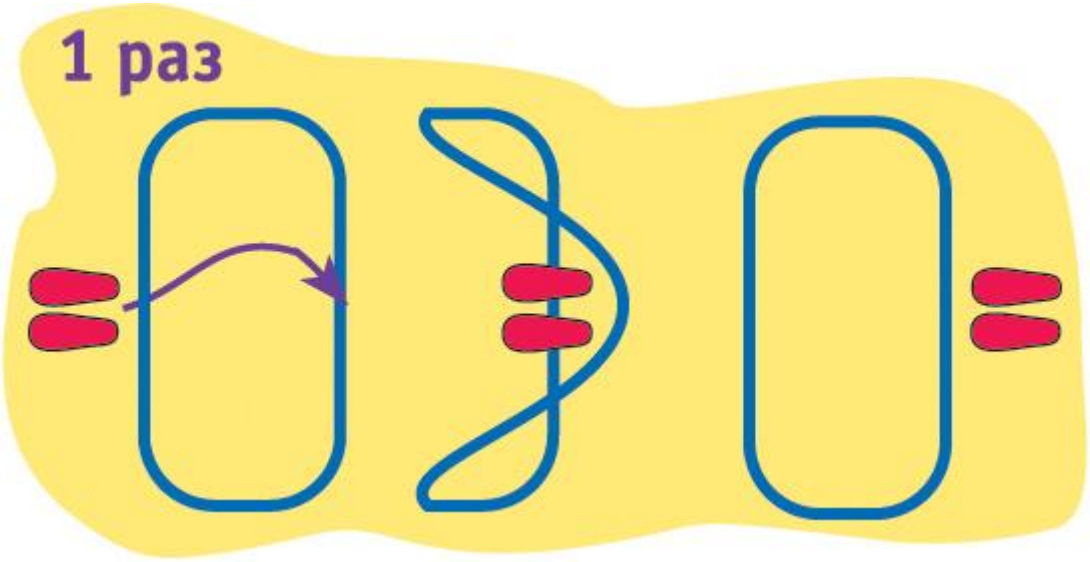
- стань боком снаружи от резинки;

- прыгни, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку;

- подпрыгнув с поворотом на 180°, наступи двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на дальнюю резинку;

- эту же комбинацию проделай в обратном направлении.

10. Единички:



- стань снаружи спиной к резинке;

- оттолкнись двумя ногами и, зацепив пятками ближайшую резинку, запрыгни на дальнюю;

- выпрыгни, освободив ноги от резинок, и приземляясь за резинкой и лицом к ней.

Перепечатано с сайта http://www.rukodelie.by